

## ¿Qué puede hacer para ayudar a limitar la propagación de COVID-19?

- **LLAME CON ANTICIPACIÓN** Y NO VAYA A LA SALA DE EMERGENCIAS A MENOS QUE ESTE GRAVEMENTE ENFERMO. LAS SALAS DE EMERGENCIAS DEBEN PODER ATENDER A LAS PERSONAS CON LAS NECESIDADES MÁS CRÍTICAS. SI TIENE SÍNTOMAS COMO TOS, FIEBRE, U OTROS PROBLEMAS RESPIRATORIOS, COMUNÍQUESE PRIMERO CON SU MÉDICO HABITUAL.
- **QUEDESE EN CASA CUANDO ESTE ENFERMO** Y LIMITE EL CONTACTO CERCANO CON OTRAS PERSONAS EN SU HOGAR QUE NO ESTÁN ENFERMAS.
- **AUNQUE NO ESTÉ ENFERMO, EVITE VISITAR LOS HOSPITALES, INSTALACIONES DE CUIDADO A LARGO PLAZO, U HOGARES DE ANCIANOS** A LA MEDIDA DE LO POSIBLE. SI NECESITA VISITAR UNA DE ESTAS INSTALACIONES, LIMITE SU TIEMPO ALLÍ Y MANTÉNGANSE A 6 PIES DE DISTANCIA DE LOS PACIENTES.
- **PRACTIQUE EXCELENTES HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL**, QUE INCLUYEN LAVARSE LAS MANOS CON JABÓN Y AGUA TIBIA DURANTE AL MENOS 20 SEGUNDOS, TOSER EN UN PAÑUELO O EN EL CODO, EVITE TOCARSE LOS OJOS, LA NARIZ O LA BOCA CON LAS MANOS SIN LAVAR.
- **MANTÉNGASE ALEJADO DE LAS PERSONAS QUE ESTÁN ENFERMAS**, ESPECIALMENTE SI TIENE 60 AÑOS O MÁS, ESTÁ EMBARAZADA, O TIENE CONDICIONES DE SALUD SUBYACENTES, COMO DIABETES, ENFERMEDAD CARDIACA, ENFERMEDAD PULMONAR O UN SISTEMA INMUNITARIO DEBILITADO.
- **LIMITE SUS INTERACCIONES Y PRACTIQUE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL**. TRABAJE CON SU FAMILIA, LUGAR DE TRABAJO, ESCUELA Y EL RESTO DE LA COMUNIDAD PARA LIMITAR SUS ACTIVIDADES EN LAS PRÓXIMAS SEMANAS.
- **MANTENTE INFORMADO**. LA INFORMACIÓN ESTÁ CAMBIANDO CON FRECUENCIA. SIGUE A YHD EN FACEBOOK Y TWITTER Y VISITE NUESTRO SITIO WEB PARA ACTUALIZACIONES.



Para más información visite:  
[www.yakimacounty.us/COVID-19](http://www.yakimacounty.us/COVID-19)

